

BÀI TUYÊN TRUYỀN NƯỚC SẠCH VÀ VỆ SINH MÔI TRƯỜNG.

Môi trường là tập hợp tất cả các điều kiện, hiện tượng trong tự nhiên như: đất, nước, không khí, thế giới động vật và thực vật. Môi trường có mối quan hệ mật thiết qua lại với sức khỏe con người. Khi môi trường bị ô nhiễm như: ô nhiễm nước, không khí, đất, thực phẩm và các ô nhiễm khác sẽ làm ảnh hưởng tiêu cực cho lao động, sản xuất, đời sống và đặc biệt là sức khỏe con người.

Trong cuộc sống hàng ngày, việc quan tâm đến nước sạch và công tác vệ sinh môi trường để phòng tránh các bệnh lây truyền qua đường tiêu hóa, các bệnh về da là một yếu tố rất quan trọng bởi vệ sinh môi trường gắn liền với cuộc sống con người. Con người sẽ không có sức khỏe và hạnh phúc nếu thiếu nước sạch và điều kiện vệ sinh môi trường không tốt. Phải sử dụng nước sạch để phòng được các bệnh như: Tả, lỵ, thương hàn, tiêu chảy, viêm gan, các bệnh về mắt các bệnh về da, bệnh phụ khoa. Vì vậy để đảm bảo nước sạch và vệ sinh môi trường mọi người, học sinh chúng ta cần hiểu những thông tin sau:

1. Đối với nước sạch:

- Nước sạch phải là nước trong, không màu, không mùi, không vị lạ, không gây khó chịu cho người sử dụng, không chứa các mầm bệnh, không chứa các chất độc hại.
- Nước sạch có nhiều nguồn cung cấp khác như nước mưa, nước giếng khoan, nước máng lán, nước giếng và hệ thống cung cấp nước tập trung.
- Mỗi gia đình cần có ít nhất một trong các nguồn nước sạch nếu chưa có thì cần hỏi ý kiến tư vấn của Y tế địa phương để xây dựng cho mình một nguồn nước sạch thích hợp. Nước được lấy từ bất cứ nguồn nào cho dù đã xử lý thì trước khi uống cũng phải đun sôi, tuyệt đối không uống nước lã.
- Nước sạch là tài nguyên quý giá nhưng không phải là vô tận vì vậy mọi người phải có ý thức khai thác bảo vệ và tiết kiệm nguồn nước sạch.

2. Đối với vệ sinh môi trường:

- Phải giữ gìn sạch sẽ nguồn nước và khu vực xung quanh, không đổ rác và xây nhà vệ sinh gần nguồn nước, phải thu gom rác phân gia súc

để ủ chôn hoặc đốt.

- Phân loại và thu gom rác thải vô cơ vào nơi quy định hoặc bán phế liệu để tái chế xử lý. Vỏ hộp và chai lọ để hóa chất bảo vệ thực vật phải chôn đúng nơi quy định. Thu gom và xử lý rác hữu cơ bằng cách quét dọn nhà cửa hàng ngày, lá cây, rơm rạ, giấy loại phải đổ vào hố rác của gia đình rồi đốt hoặc chôn. Khi có động vật chết phải chôn sâu bằng vôi bột.
- Nước thải của nhà máy, khu công nghiệp phải được xử lý trước khi đưa ra nguồn nước thải tập trung

Vì một thể giới tươi đẹp, vì sức khỏe bản thân và để phòng tránh các bệnh liên quan đến nước và vệ sinh môi trường, mỗi học sinh chúng ta cần phát huy và thực hiện tốt sáu nguyên tắc vệ sinh sau đây:

1/ ĂN CHÍN UỐNG SÔI

- Nước lã chứa nhiều mầm bệnh. Ngay cả nguồn nước máy sau khi chảy qua hệ thống đường ống cũ, qua các dụng cụ đựng nước không hợp vệ sinh vẫn có thể bị nhiễm bẩn. Đun sôi nước hoặc cho nước chảy qua các thiết bị diệt khuẩn có thể diệt được mầm bệnh.
- Thức ăn sống, đặc biệt là các loại thịt có thể chứa nhiều mầm bệnh.
- Mầm bệnh sinh sản nhanh ở thức ăn ẩm hoặc thức ăn để lâu ở nhiệt độ bình thường.
- Dụng cụ nấu bếp như dao, thớt, bát đĩa, khăn lau... nếu không vệ sinh cũng là môi trường thuận tiện cho mầm bệnh phát triển
- Rau quả nếu không được ngâm và rửa kỹ cũng chứa nhiều mầm bệnh và độc tố.
- Sữa mẹ chứa nhiều chất dinh dưỡng, chất kháng sinh và những chất cần thiết khác giúp trẻ phòng chống bệnh tật.

Những điều cần làm:

- Uống nước đã đun sôi hoặc nước đã được làm sạch và khử trùng bằng các thiết bị diệt khuẩn.
- Thức ăn cần được nấu chín. Ăn sau khi nấu, không được ăn thức ăn ôi thiu.
- Hâm kỹ thức ăn khi dùng lần sau
- Bảo quản thức ăn, tránh ruồi nhặng.
- Dụng cụ nấu bếp, khăn lau cần được giặt rửa sạch sẽ, để nơi khô thoáng.
- Ngâm và rửa rau quả bằng nước sạch trước khi ăn và trước khi nấu nướng.
- Nên cho trẻ bú sữa mẹ hoàn toàn trong 4 tháng đầu và tiếp tục cho

trẻ bú tới 18 tháng hay hơn nữa.

2/ RỬA TAY BẰNG XÀ PHÒNG VÀ NƯỚC SẠCH

- Phân người và phân súc vật chứa rất nhiều mầm bệnh. Do đó tay có thể bị nhiễm bẩn và mang mầm bệnh sau khi đi vệ sinh.
- Khi chuẩn bị thức ăn, khi ăn hoặc khi trẻ em mút tay, mầm bệnh sẽ truyền từ bàn tay bẩn qua miệng rồi vào cơ thể.

Những điều cần làm

- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch trước khi chuẩn bị thức ăn, trước khi ăn.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước sạch sau khi đi vệ sinh, lau chùi cho trẻ em và sau khi làm những công việc có tiếp xúc với phân.
- Thường xuyên rửa tay cho trẻ bằng xà phòng và nước sạch.
- Đặt dụng cụ rửa tay và xà phòng nơi thường chuẩn bị bữa ăn.
- Gần nhà vệ sinh nên có nước và xà phòng để rửa tay.
- Cắt và giữ móng tay sạch sẽ.

3/ TẮM RỬA THƯỜNG XUYÊN

- Cơ thể và mặt mũi dơ bẩn là môi trường thuận lợi cho mầm bệnh phát triển.
- Ruồi và bàn tay là nguồn lan truyền các mầm bệnh này.
- Quần áo dơ bẩn và ẩm ướt tạo điều kiện cho mầm bệnh phát triển.
- Bệnh mắt đỏ và bệnh mắt hột có thể lây từ người này sang người khác nếu dùng chung khăn mặt- Giun móc sống trong đất có thể xuyên qua da

Những điều cần làm

- Tắm rửa thường xuyên bằng xà phòng và nước sạch
- Rửa mặt hàng ngày
- Giặt quần áo và khăn mặt thường xuyên bằng xà phòng và phơi khô ngoài nắng.
- Không dùng chung khăn mặt.
- Không để trẻ bò lê dưới đất
- Không đi chân đất

4/ SỬ DỤNG VÀ BẢO VỆ NGUỒN NƯỚC SẠCH

- Nước ô nhiễm là nguồn lây truyền các loại bệnh như: tả, lỵ, thương

hàn...

- Tất cả các nguồn nước tự nhiên (nước giếng, nước mưa, nước ao hồ...) đều có chứa mầm bệnh do những nguồn nước này bị ô nhiễm dưới nhiều hình thức khác nhau.
- Giếng gần hố xí, chuồng gia súc, gia súc thả rông xung quanh sẽ bị ô nhiễm.
- Các nguồn nước khác cũng sẽ bị ô nhiễm nếu: Ở gần hoặc thông với hệ thống mương rãnh thoát nước thải, nước từ hố xí..., Vứt rác, xác gia súc bừa bãi xung quanh.
- Giếng nước, bể chứa nước mưa hoặc dụng cụ chứa nước không có nắp đậy rất dễ bị nhiễm bẩn từ lá cây, rác, bụi...

Những điều cần làm:

- Sử dụng nguồn nước sạch sẵn có cho việc nấu nướng và ăn uống.
- Sử dụng và bảo vệ nguồn nước máy.
- Giếng nên có thành và nắp đậy, cách xa hố xí từ 8 đến 10 m.
- Bảo vệ nguồn nước: nước giếng, nước suối, nước hồ tránh xa nguồn phân, nước thải và rác thải
- Không thả rông gia súc.
- Không sử dụng nước mưa của cơn mưa đầu tiên do nước có thể bị nhiễm bẩn từ mái nhà và máng thu nước
- Dụng cụ chứa nước phải có nắp đậy kín, sạch và được chùi rửa thường xuyên.
- Dụng cụ múc nước cần được bảo quản sạch sẽ, cọ rửa thường xuyên và treo lên cao.
- Không thọc tay vào nước sạch và các dụng cụ múc nước, chứa nước.

5/ SỬ DỤNG HỐ XÍ HỢP VỆ SINH

- Phân người chứa nhiều mầm bệnh
- Mầm bệnh trong phân người là nguyên nhân của rất nhiều loại bệnh, đặc biệt là bệnh tiêu chảy
- Phân người không xử lý đúng cách sẽ gây ô nhiễm đất, nguồn nước và thức ăn.
- Nguồn phân không được đậy kín sẽ gây mùi hôi thối và thu hút nhiều ruồi. Ruồi là nguyên nhân lây truyền mầm bệnh từ phân qua thức ăn.
- Để phòng tránh sự lây lan bệnh tật, việc quan trọng nhất là xử lý phân gia đình một cách an toàn.

Những điều cần làm

- Mọi người trong gia đình đều nên đi vệ sinh trong hố xí (trừ trẻ em quá nhỏ tuổi).
- Thu gom và đổ phân trẻ em vào hố xí.
- Hố xí có thể được xây bằng vật liệu đơn giản , nhưng cần phải có sàn và nắp đậy kín.
- Giữ vệ sinh hố xí sạch sẽ.
- Không dùng phân người để bón cây trồng.

6/ THU GOM VÀ XỬ LÝ RÁC THẢI HỢP VỆ SINH VÀ ĐÚNG NƠI QUY ĐỊNH.

- Ruồi nhặng và chuột thường sinh sống tại những đồng rác thải, đặc biệt là những nơi có thức ăn thừa, rau và xác súc vật.
- Ruồi nhặng và chuột là nguồn lây truyền bệnh.
- Vứt rác thải và xác súc vật xuống ao, suối, hồ gây ô nhiễm nguồn nước..

Những điều cần làm:

- Thu gom và đổ rác thải vào thùng rác hoặc hố rác.
- Đổ rác vào xe nếu ở khu vực có xe rác công cộng.
- Nếu ở khu vực không có xe rác, nên đổ rác vào hố có nắp đậy rồi đốt hoặc chôn.
- Xác súc vật nên được chôn sâu và chôn xa nguồn nước, xa nhà.
- Diệt chuột, ruồi, nhặng xung quanh nơi ở.